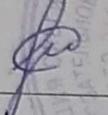
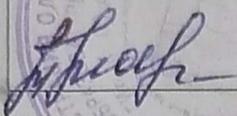
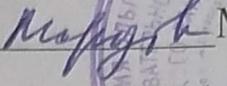


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»

<p>«Рассмотрено» ШТГ учителей  С.Ю. Винокуров «29.08.» 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР МКОУ «СОШ п.Ольга»  Т.А. Маурина «29.» 08 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ «СОШ п.Ольга»  М.А. Морозова Приказ № <u>198-Н</u> от «31» 08 2022 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 КЛАСС

Разработчик:

Чернявский Дмитрий Викторович

Учитель физической культуры

2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 4-х классов общеобразовательных учреждений средней школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования), на основе рабочей программы под редакцией В.И. Ляха 1-4 класс и составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312(ред. От 30.08.2011г. с изменениями, внесенными МО и Н РФ от 01.02. 2012г. № 74

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

-Закон об образовании РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования.

За основу взята «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение» 2010 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов, 2 урока в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся 4-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- * Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- * проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

*оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

*организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. «Знания о физической культуре»,
2. «Способы двигательной деятельности»

3. «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.
- Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

Требования к образовательным результатам обучающихся.

Личностные

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
 - начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
 - узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Метапредметные

*научатся самостоятельно составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование для занятий подвижными играми со своими сверстниками.

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
 - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
 - научатся находить компромиссы при принятии решений, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Предметные результаты

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
 - освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
 - смогут самостоятельно осуществлять судейство подвижных и спортивных игр, проводить занятия в качестве командиров отделения.

Внеурочная занятость учащихся.

Программа предусматривает проведение внеклассных (*кружки, секции*) занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей, тренеров. Занятия проводятся в учебном кабинете, спорт. зале, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, исследовательская деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Данный вид деятельности предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Годовой план-график прохождения учебного материала
по физической культуре в 4 классах**

Разделы программы	Кол-во часов	Четверти						
		1		2		3		4
		Номера уроков						
		1-16	17-27	28-48	49-69	70-78	79-97	98-102
Базовая часть	78							
Легкоатлетические упражнения		16						5
Гимнастика с элементами акробатики				21				
Подвижные игры с элементами спортивных игр			11			9		
Лыжная подготовка					21			
Вариативная часть	24							
Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики							19	
Итого	102	27		21	30		24	

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация их** учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п. **По технике владения двигательными действиями :умениями, навыками** **Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Уровень физической подготовленности, 4 класс(10 -11лет)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м	5.0	6.1-5.5	6.6 -6.3	5.2 -5.1	6.5-6.3	6.6 -6.4
Бег 60м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 3x10м	8.6 -8.5	9.5 – 9.3	9.9 – 9.7	9.1 -8.9	9.7- 9.3	10.4-10.1
Прыжок в длину с места	185 -195	140- 160	130 - 140	170 -185	140- 150	120-130
Выносливость Бег 6 минут	1250-1300	900-1000	850-900	1050-1100	750-900	650-700
Бег 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Гибкость, наклон вперед из положения сидя	8.5-10.0	4-6-8	2	14.0-15.0	14.0-15.0	7-10
Силовые. Подтягивание На низкой перекладине	5-6	3- 4	1	18 - 19	8-10-14	4
Подъем туловища из положения сидя, под углом 30*за 30 секунд	21-24 и выше	11-20	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже

Список учебно-методической литературы

Для учителя

1. В.И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, М.: Просвещение, 2013г.
2. В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для общеобразовательных учреждений – 1-4 классы, издание М.: Просвещение 2018г.
3. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов «Физическая культура». Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы – М.: «ВАКО» 2018г.
4. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры» 1-4 классы М.:»ВАКО» 2007г.
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, методические рекомендации , М.: «ВАКО» 2018г.
6. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», практическое пособие – 2-е издание, Мн.: Выш. Шк. 1994г.
7. Виммер , Йорг, «Олимпийские игры» /пер с нем. Е.Ю.Жирновой М.: ООО ТД «Издательство Мир книги» 2018г.
8. Планирование учебной деятельности, рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы, автор – составитель Р.Р. Хайрутдинов. Издательство «Учитель» 2018г. Волгоград.

Для учащихся

1. В.И. Лях учебник, «Физическая культура 1-4 классы»
2. М. «Просвещение», 2018г.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 3-4 классы» «Астрель», 2018г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

№	Тема урока	Тип урока. Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата по плану	Дата по факту
					Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД		
Лёгкая атлетика – 11 часов										
1.	Т/б на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи	Вводный 1 час	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

	. Ходьба и бег.		способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ		поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническим и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях					
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника	Комбинированный 1 час	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Овладение фактами истории развития физической культуры характеризующими её роль и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		

	челночно го бега 3x10м. Олимпий ские игры: история возникно вения.		препятствий. Бег с максимальн ой скоростью 30 м. Игра «Кот и мышь». Развитие ско-ростных способносте й. Олимпийски е игры: история возникновен ия	скоростью 30 м; бегать «челноком»	значение в жизнедеятельн ости человека, связи с трудовой и военной деятельностью Овладение фактами истории развития Олимпийских игр	эталонном	цели			
3.	Урок – игра на матери але лёгкой атлети ки. Эстафе ты с предме тами	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Кот и мышь», «Невод», «Пустое место» Эстафеты с предметами	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробежать с максимальной скоростью 60 м, 30м.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениям и в режиме дня, организация отдыха с использовани ем средств физической культуры	Умения активно включаться в коллектив ную деятельност ь, взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандарт ных) ситуациях и условиях		
4.	Бег 30 м с	Контрол ьный	Бег на результат 30	Уметь правильно	Рефлексия способов и	Представлени е физической	Умение доносить	Проявлять дисциплинированнос		

	высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	1 час	м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш Техника челночного бега 3x10 м.	выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Понимать термины: эстафета, старт, финиш	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. XXII олимпийски	Уметь пробегать «челноком» этап 3x10м с максимальной скоростью; совершенствоваться прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия:	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

			е игры в г. Сочи.	эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.						
б.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжок и в длину	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению		

	с места «Кто дальше »			совершенствова ть технику выполнения прыжков в длину с места.	трудова и военной деятельностью					
7.	Прыжки в длину с места.	Ком бини рован ный 1 час	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Влияние бега на здоровье	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение организовыва ть собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения активно включаться в коллектив ную деятельност ь, взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности, взаимопомощи и сопереживания		
8.	Прыжк и в длину с места на результ ат. Подтяги вание на перекла дине.	Контрол ьный 2 час	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. Многоскоки. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов иусловий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляци я, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Умение доносить информаци ю в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях		

			силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках				сверстникам и и взрослыми людьми			
9.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами, игра «Самый быстрый»	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	Знать правила игр, применять их в разнообразных условиях Иметь представление о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
10.	9.Метание малого мяча с места на дальность	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление	Овладение фактами истории развития физической культуры,	Планирование занятий физическими упражнениям и в режиме дня, организация	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

	ть и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.		Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника;	характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	отдыха с использованием средств физической культуры	ь средства достижения цели			
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контрольный 1 час	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		

			скоростно-силовых качеств. Приёмы закаливания.							
Кроссовая подготовка - 11 часов										
1	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами; учить поворотам на месте; совершенствовать технику ведения мяча.	Знать и выполнять правила игр, применять их в разнообразных условиях Иметь представление о личной гигиене	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

2	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	Бег с изменением направления. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о личной гигиене	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
---	---	-----------------------	--	--	---	--	--	--	--	--

3	Бег по пересечённой местностиПреодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости и Измерение роста, веса, силы	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
4	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой»Соревнование «Самый ловкий».Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

				знания о самопомощи и первой помощи при получении травмы						
5	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк в рву». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		
6	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и		

	препятствий.		ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости и	правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега.	отношения между объектами и процессами.	человека		сопереживания		
7	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка свыручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
8	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Расслабление и напряжение мышц при	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Физические качества и их связь с физическим развитием.	выполнении упражнений		и способы их улучшения	и в достижении целей			
9	Шести минутный бег на результат.	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег на результат. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
10	Урок-игра,	Комбини	Подвижные игры «Волк	Знать и выполнять	Овладение базовыми	Оценка - выделение и	Потребность в общении с	Планирование учебного		

	соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	рованный 1 час	вору», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	правила игр в разнообразных условиях Иметь представление об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос	предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	сотрудничества с учителем и сверстниками		
11	Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Выявление работающих	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

			групп мышц							
Подвижные игры – 2 часа										
1	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		

2	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
Гимнастика – 19 часов										
1	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре	Комбинированный 1 час	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Иметь представление	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

	(занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.		, «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о строевых командах и распоряжениях. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью					
2	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях;	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

			«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Напервый-второй рассчитайся!».	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».						
3	Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Иметь представление о преимуществах здорового образа жизни;	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

	подлезанием						людьми			
4-5	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Контрольный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках (учёт) Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей, гибкости. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

6	Тест на гибкость. Акробатика.	Контрольный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		
7	Урок-игра, соревнование.С	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой	Знать и выполнять правила игр в разнообразных	Оценивание красоты телосложения и осанки,	Умение организовывать собственную деятельность	Умения активно включаться в коллективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на		

	оревнование «Чья «березка» лучше		петухов», «Пол, нос, потолок» Соревнование «Чья «березка» лучше	условиях	сравнение их с эталонными образцами.	с учётом требований её безопасности, организации места занятий	деятельность, взаимодействие со сверстниками и в достижении целей	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
8	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

			<p>силовых качеств</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>							
9	<p>Висы. Подтягивание. Отжимание.</p> <p>Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.</p>	<p>Комбинированный 1 час</p>	<p>ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Вис завесом, вис на согнутых</p>	<p>Уметь выполнять висы и упоры</p>	<p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата</p>	<p>Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Постановка вопросов и разрешение конфликтов</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		

			<p>руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастичес кой скамейке. Развитие силовых способносте й. Шаги галопа и польки в парах.</p>							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

10	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Контроль осанки в движении	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
----	---	-----------------------	---	--	--	---	---	--	--	--

	движения									
11	Отжимание от скамейки и (зачёт)	Контрольный 1 час	Отжимание от скамейки (зачёт) Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка»	Уметь выполнять висы и упоры	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		

			а в колоннах». Развитие силовых способностей							
12.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контрольный 1 час	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (учёт). Поднимание ног в висе Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастичес	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирования результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

			кой скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей							
13.	Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучшей акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

14.	Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
-----	-----------------------------------	--------------------------	---	---	--	---	---	---	--	--

15.	Опорный прыжок, лазание по канату	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
16.	Опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в движении.	Уметь лазать по канату,	Выбор наиболее эффективных	Представление физической	Потребность в общении с	Активно включаться в		

	й прыжок , лазание по канату	рованный 1 час	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять опорный прыжок	способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирования результата	культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
17.	Опорный прыжок , лазание по канату (учёт)	Контрольный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема (учёт). Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирования результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых			исправлять				
18-19	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный(соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Кто самый сильный»(соревнования по подтягиванию).	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
Подвижные игры – 2 часа										

1	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
2	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
Подвижные игры – 5 часов										
1	Инструктаж по технике безопасности	Комбинированный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Представление физической культуры как средства	Потребность в общении с учителем. Умение	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

	ности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	1 час	медведи». Развитие скоростно-силовых способностей ТБ	метаниями Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	достижении поставленных целей		
2	Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу».	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

			Развитие координационных способностей							
3	Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

4	Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
5	Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись»,	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			«Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	способностях.						
Подвижные игры с элементами баскетбола – 7 час										
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

			координационные способности							
2	Урок-игра, соревнование.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
3	Подвижные игры с	Комбинирован	Ловля и передача мяча на	Уметь владеть мячом: держание,	Оценивание красоты телосложения и	Представление физической культуры как	Умения активно включаться в	Активно включаться в общение	в	и

	элементы баскетбола	1 час	в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	осанки, сравнение их с эталонными образцами.	средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками и в достижении целей	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		
4	Подвижные игры с элементами	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Умение объяснять правила (технику) выполнения	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении		

	баскетбола		треугольниками, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	конкретных условий; прогнозирование результата	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	поставленных целей		
5	Урок-игра, соревнование. Эстафет	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Умение анализировать и объективно оценивать	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними		

	а		треугольни ках, квadrатах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координацио нных способносте й Эстафеты	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	общий язык и общие интересы		
6	Подвиж ные игры с элемент ами баскетб	Ком бини рован ный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольни	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Овладение фактами истории развития физической	Умение организовыва ть собственную деятельность с учётом	Умения организовы вать деятельность в паре, выбирать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения		

	ола		ах, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	требований её безопасности, организации места занятий	использовать средства достижения цели	к учению		
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля,	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и	Умения активно включаться в коллективную деятельность	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

			<p>квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей</p>	<p>ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени</p>	<p>образцами.</p>	<p>его результата с заданным эталоном</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p>			
Лёгкая атлетика – 11 ч										
1	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

	из различных стартов. Игры с бегом и метанием.		с вырубкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов		существенные связи и отношения между объектами и процессами.	труда, находить возможности и способы их улучшения	Постановка вопросов и разрешение конфликтов			
2	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
3	Учёт метания	Контрольный 1 час	Учёт метания малого мяча с места в	Уметь метать из различных положений на	Рефлексия способов и условий	Волевая саморегуляция, контроль в	Умения активно включаться в	Проявлять положительные качества личности и		

	малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.		цель с 4-5 метров. Техника челночного бега. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств	дальность и в цель	действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
4	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волково рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
5-6	Челноч	Контрол	Челночный	Уметь	Выбор наиболее	Оценка -	Постановка	Проявлять		

	<p>ный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высоко го старта.</p>	<p>ьный 1 час</p>	<p>бег 3x10м (учёт). Игра «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и челноком</p>	<p>эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатаРефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p>	<p>выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p>	<p>вопросов и разрешение конфликтов</p>	<p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>		
7-8	<p>Бег 30 м с высоко го старта (учёт). Прыжок и в длину с места.</p>	<p>Контроль ьный 1 час</p>	<p>Бег 30 м с высоко го старта (учёт). Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м</p>	<p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатаРефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов</p>	<p>Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.</p>	<p>Постановка вопросов и разрешение конфликтов</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>		

			силовых качеств.		деятельности					
9	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
10	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые	Контрольный 1 час	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтя	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Иметь представление о правилах безопасности	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

	ые упражнения с малым мячами. Подтягивание на перекладине.		гивание на перекладине. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	поведения при занятиях физическими упражнениями	процессами.	усвоения.				
11	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	Контрольный 1 час	Учётподтягивания на перекладине. ОРУ с мячами. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь подтягиваться на перекладине	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

ФИО учителя Чернявский Д.В.

Класс 4« Б»

Форма обучения

№ урока	тема	Дата проведения по плану.	Причины корректировки.	Способ корректировки программы.	Дата проведения по факту.